

السُّوط المَوْجِعُ!

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطعاً لرجل يجلد فيه صفارَه بعنف، وقد تعالت صراخات الصُّغار بين مُستعطف ومعتذر، وبين فزع وآخر باك من السُّوط وحرارته!

ولن أتحدث عن بشاعة الفعل، ولكن سأطرق لموضوع آخر يتعلق بالسَّياط!

فالبعضُ يستخدم سوطاً أشدَّ وجعاً وأعظم ضرراً من سوط (معيض) وتراه يجلد به ذاته (معنوياً) حيث يمارس أسلوباً عدوانياً سيئاً مع نفسه عندما تخطئ أو تزل به قدمٌ، ويتعامل معها بقسوة بالغة وشراسة عجيبة!

فتراه يفرضُ على نفسه أعتى العقوباتِ وأشدَّ وسائلِ التأديب السيئة عنفاً، وهي ما يُسمى بجلد الذات!

وأعرف شخصاً ارتكب خطأ قبل سنوات طوال، ومع هذا يقول: "لازلتُ أمارس يومياً حفلة جلد لذاتي!"

ووسائل جلد الذات تركز على نحو مباشر على تحقير النفس، واستنقاصها، وتشويه المنجزات، وقتل النجاحات، والحديث بعدم الصلاحية وتفضيل كلِّ النَّاس على النَّفس!

- فهل تستحقُّ نفسك المسكينة منك كلَّ هذا؟
- ولماذا نجرّد أنفسنا من بشريتها؟
- ولماذا نصادر حقها في الخطأ؟ أليس كلُّ ابن آدم خاطئون!





• ولماذا نتعامل

مع ذواتنا وكأننا ملائكة

منزهين عن الزلل؟

إنَّ جلد الذات له آثارٌ مدمِّرة

على المدى البعيد؛ فالذي يعتاد على جلد

الذات، أو سمَّه إنَّ شئتَ تدمير الذات، هو

شخصٌ مهزوز من الداخل ضعيف التماسك النفسي،

كتلة فُشلٍ تتحرَّك ومُفاعِل لصناعة وتصدير الكآبة!

والذي يمارس جلدَ الذاتِ يمارسه بشكل لا واعٍ مع الآخرين؛

فتراه يحطِّم بشكل مقنَّن وينتقد بشكل آثم ويجرح بشكل عجيب!

إنَّ الذي يمارس هذا الأسلوبَ البشع مع نفسه إنما يمارسُ جريمة

عظيمة؛ فأعظمُ الجرائم هي جريمةٌ لا يعاقب عليها القانونُ!

وأثرها ليس محدودًا، بل عامًّا فتلك الشخصية ستربي أولادًا بذاتِ

الأسلوب! ومعها سيصدُر للمجتمع عاهاتٌ نفسية!

أضرَّ نفسه وأضرَّ غيره!

من طوام جلد الذات أنها تقرُّم من شخصية صاحبها وتشوه الصورة

الذهنية عن الذات؛ ومألُ هذه الجريمة أنَّ صاحبها يستحيل لظلُّ بشر

وتهبط اهتماماته وتسوء تصرفاته، فهو لا يرى نفسه أهلاً لمعالي الأمور

وشريف السلوكيات؛ لذا تراه لا يجد حرجًا من ارتكاب أقبح وأدنى

التصرفات وأنَّ يسلك أقذر المسالك!

إنَّ الإنسان الذي يثقُ بنفسه، ويتوقع منها العطاء، ويعلق عليها آمالًا

عريضة هو مَنْ سيصنع الحياة الجميلة وسيعمر الأرض وسيزرع الخير؟

وقد كان أحدُ العظماء يوصي خادمه إذا أراد أن ينبهه وقت الاستيقاظ أن يقول له: "سيدي، قم فإن لديك مهامٌ عظيمة ستقدمُها للبشرية اليوم!" وما أروعَ حديث لاعبة الجُمباز الأمريكية (شانون) عندما قالت: "ربما لم يعلّق الآخرونَ آمالاً عريضة عليّ، ولكنني أعلّقُ آمالاً عريضةً على نفسي!" ولا عجب؛ فهي أكثرُ لاعبة نالت ميدالياتٍ في تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية! وحتى على مستوى المجتمعات والدول، فجلدُ الذاتِ وتقريعُ الشعوب وتوبيخُ الناس لن يُجنى منه صلاحٌ ولا تقدُّمٌ!

أما أن لنا أن نحتضن أنفسنا ونداوي جراحها؟ فإن الاستسلام والتفاعل مع الحديث السلبي الداخلي، والجنوح لجلد الذات لن يطهرنا من مشاعر الألم، بل سيعمل على مضاعفتها؛ لذا فليكن تركيزك على مستقبلك مستعينا متوكلاً على خالقك!

لن يستطيع أحد أن يقلل من شأنك إلا
بإذنك





لماذا يكرهونني؟

سؤال كثيراً ما يتكرر: لماذا يكرهني الناس؟

إنَّ الناس في شؤون الحب لا يجاملون؛ فالقلب ينبض لمن يستحقُّ! والروح تهوي نحو أصحاب الأخلاق الطيبة!

وللأسف، فهناك مَنْ يتفنَّن في إيذاء من حوله بالنيل منهم وإساءة التصرف معهم، ومع هذا يشتكي ويتساءل في براءة: لماذا يكرهونني؟!

وأقول له: يداك أوكتا وفوك نفخ! أو كما يقال في المثل الشعبي (خوفك يالرفلا وكلية!)

يزرعون بذور الكراهية ويبدلون لها مجهودات وافرة وأوقاتاً طويلة بوعي، وأحياناً دون وعي ثم ينشدون حبَّ الناس ومودَّتْهم!

ترجو النجاة ولم تسلك مسالكها

إنَّ السَّفِينَةَ لَا تَجْرِي عَلَى الْيَبَسِ
وهم لا يُعْذِرُونَ بهذا؛ فتَهْدِيبُ النفس مطلوبٌ، وتنقية الفكر من الشوائب، والشخصية من العاداتِ أمرٌ مُيسَّرٌ وتحت سيطرة البشر، ودونك بعض تصرفات مَنْ يكرهه الناس، وإن لم تزك نفسك وتهذب أخلاقك منها وتتخلص منها؛ فالنتيجة هي كرهٌ ونفورٌ من القريب والبعيد!

١. العناد الشديد والإصرار على الرأي أيّاً كان، صحيحاً أو غير صحيح، عَسِرَ الخلق يخاصم في صغار الأمور كأنما طُبِعَ على بصيرته، وخُتِمَ على قلبه، صلابة رأس في كلِّ المواقف وثباتٌ على الحقِّ والباطل، وفاتَ عليه أنَّ الانسحاب في بعض المواقف نصرٌ، وافتعالُ الهزيمة فوزٌ!

٢. يتصرَّف مع الجميع بعقلية (الطفل) فيجب على الجميع مراعاة مشاعره وعدم إغضابه - وهو يغضب على الشيء واللاشيء





- ويتعامل

مع مَنْ حوله

بِنظام (الْعَبُّ وَالْأَ)

أَخْرَبُ!) فهو يعيش بعقلية

(متسلطة) لا بد أن تسمع

كلامي وتأخذ بوجهة نظري وتحقق

رغباتي وتسير على هواي وإلا أريتك

نجوم الظهر وكدرت عليك وأفسدت مزاجك!

وهذا المسكين يريد أن يقدم درساً مضمونه: أن رأيي

لا بد أن يُسمع وإلا فساكر معكم حماقاتي؛ فالكل يجب أن

يأخذ برأيه ويمشي في طريقه ويستن بسنته ويقتفي أثره، وإن لم

يفعلوا فلن يستنكف عن استخدام أي وسيلة للضغط عليهم ولو كانت

عدوانية!

٣. من خلال مخالطته الدائمة لمن حوله، جزماً سينكشف له بعض

عيوبهم وشيء من زلاتهم والتي ربما لا يحترز منها بشر، فيحتفظ

بها في أرشيف لديه في ذاكرته، وبمجرد أن يختلفوا معه يستدعي

تلك الأخطاء كسلاح ضدهم، وقد يلجأ للتصعيد أكثر فيلجأ بكل

دناءة للفضح والتشهير!

٤. نزع الطبع كثير السفه مرتفع الصوت حال الخلاف، ألفاظه جارحة،

مفرداته سوقية، قد يعيرك بزلة لك، وقد يذكر بكبوة قديمة،

وربما سخر من شكلك أو حالتك المادية!

٥. لا يتحمل من الآخرين أيّاً كانت الصلة معهم أي ملاحظة - رغم

أنه المستفيد منها - بل يواجه الملاحظات بعدوانية وشراسة! فإذا

ما أبديت أي ملاحظة عليه ولو كانت تخصك وتشكل مصدر أذى

لك واجهها بردة فعل حادة، فلا يكتفي بالدفاع عن نفسه، بل يقوم

بهجوم مضاد، وذلك بالخروج عن الموضوع الرئيس إلى موضوع آخر

لا علاقة له بالموضوع الحالي، وهو بهذا يعمل على هدم أي جسر تواصل ويقطع الطريق عليك مستقبلاً؛ فلا تتجراً على إبداء أي ملاحظة أو التعبير عما يزعجك.

٦. في وقت الرخاء ضاحك مستبشراً، أما في الشدائد فستكتشف أنك أنزلت آمالك بواد غير ذي زرع! وتذكر أنه من اللؤم راضع، وقد تبرات منه المروءة، وسدت عليه طرق الكرم يخذلك ويتخلي عنك بكل بساطة ويبيعك بالرخص، بل وربما اصطف مع الظروف الصعبة ومع خصومك ضدك!

٧. كثير التمارض والتوجع ومدمن للشكاية والأنين، لا يمر يوم إلا وهو في حالة شكاية؛ فمرة صداع وأخرى مغص وثالثة ضغط مرتفع ورابعة دوار، وكلها حيل يمارسها للاستعطاف أو التخلي عن المسؤوليات! فيصدر بهذه السلوكيات طاقة سلبية رهيبة لمن حوله!

٨. يتقن فن صناعة النكد؛ ويخص بها المقربين؛ فبمجرد ما يحدث بينهم أي سوء تفاهم يتفنن في التنكيد عليهم، ووسائله في هذا لا تعد ولا تحصى ونفسه طويل وأدواته ماهرة.

٩. يهوى قتل الفرحة وتشويه كل جمال ترسمه، والتقليل من الإنجازات، والتشكيك في النجاحات إما عن طريق تهوين الأمور أو التقليل من قدر الناجحين، أو حتى عن طريق تجريحهم والافتراء عليهم!

١٠. دائم التذمر من كل شيء في الحياة، من وظيفته ومن صحته ومن شريك الحياة ومن أولاده، رغم أنه قليل الكفاءة والإنتاجية في جميع أدواره وأكثر من حوله تقصيراً!

١١. لا يشكر نعمة ولا يقدر معروفاً بل تراه يكفر الصنعة، ويجحد الإحسان، وينكر الجميل، لا يعجبه العجب ولا يرضيه شيء ولا يُثمر فيه معروف، ولو زلت مرة بعد مسلسل صواب منك جحدك وأنكرك! والخطأ منك عنده تتبخر معه كل حسناتك؛ فالماء عنده ولو كان نهراً يحمل الخبث بأدنى أمر! شخصية مملة بكل ما تعنيه الكلمة!

١٢. من أسلحته عند

(الزعل) - وهو أحد

هواياته - السكوت والصمت

والهجر عابساً كالحا؛ فلا يعبر عن

مشاعره ولا يبوح بما أزعجه، بل يكتم في صدره ويلجأ لافتعال

المشاكل وإثارة الأزمات!

١٣. لو حدث منك أي تصرف لم يعجبه؛ فهذا يعني أنه سيقصر في

واجباته الرئيسية كزوج أو زوجة وسيهملك تماماً، بل وسيتجاهل

وجودك، والعجيب أن كل سلوكياته الخاطئة تتم براحة بال ودون

أي وخز للضمير؛ لأن لها تبرير عنده للأسف! فهو يرى أنه مظلوم

ومقصر في حقه!

١٤. يتتبع هفوات من حوله، ويتعقب سقطاتهم، ويترقب فرطاتهم،

ويترصد عثراتهم، ويعد عليهم أنفاسهم، مهاراته متقدمة في

الانتقاد الجارح، وقدراته غير محدودة في الوقوف على الأخطاء

وأسلحته في نشرها فتاكة!

وأخيراً، كن على حذر - أيها الإيجابي - وتأمل في سلوكياتك وحلل

عاداتك، ودونك الأخلاق الكريمة والخلال السليمة، فالتطريق لقلوب

البشر ميسر لكن للمجتهد الراغب، وفي المقابل إن وجدت أحد تلك

العيوب في صديق أو شريك أو قريب، فلعلك تعينه على التخلي عنها

واستدراكها، وإن لم يفعل فلا ترهد فيه لأن العبرة بغلبة الحسنات، لا

بغياب السيئات!

لن يموت أحد بدلاً منك.. لذا
فإنه يجدر بك أن تحيا حياتك
بنفسك!



لماذا البعض مكروه؟

ربما يلجأ بكلّ
دناءة للفصح

يتصرّف
مع الجميع
بعقلية (الطفل)

يحتفظ بأخطاء
من حوله

ألفاظه جارحة
مفرداته سوقية

العناد الشديد
وعسر الخلق

قد يعيرك
بزلة لك
وقد يذكرك
بكبوة قديمة

يهوى قتل
الفرحة وتشويه
الجمال

يتعامل مع من
حوله بنظام
(العب وإلا أخرب)

لا يتحمّل
أي ملاحظة

يتقن فن
صناعة النكد

في الشدائد
يتخلّى عنك بكل
بساطة

كثير التمارض
والتوجع

لا يشكر نعمة
ولا يقدر معروفًا

يقلل
من الإنجازات

يزعل باستمرار
و يتتبع الهفوات



Happy
Weekend!

الزعلول!

مع ضغوطات الحياة وتَسارع إيقاعها؛ تناقصت قدرة الناس على التحمل، وضعفت مهاراتهم في معالجة الانفعالات بطريقة حضارية، وبات الكثير ينحازون لخيار سيئ السمعة عند حدوث أي موقف لا يُرضيهم أو عند أي خلاف (يسير) في وجهات النظر وهذا الخيار الذي أراه بدأ في الانتشار هو: (الزعل)!

و(الزعل) هو: حالة نفسية يحدثها موقف (ما)، نتاجها صمت دائم بالرغم من تفاهة الموقف ولم يصل للمرحلة الحرجة التي وصفها أحد علماء النفس بقوله: "إن أكثر اللحظات إثارة للانفعال في حياتنا هي اللحظات التي يبلغ من انفعالنا لها ألا نجد ما نقوله فيها من كلمات! فالموقف بسيط ولا يستحق!"

و(الزعل) لا يكتمل دون تقطيب، وعبوس، ونفس ضيقة، وروح متكدرة، وربما كان معها طبع جاف وخلق سيئ، وكل هذا يتغذى - ولا شك - على أفكار سلبية بذرتها كرامة متوهم جرحها وعزة متوهم النيل منها!

والزعل الدائم نزعة فاسدة وعادة مستهجنة، والبعض للأسف قد جعل من (الزعل) ردة فعل له ثابتة تجاه كل موقف يختلف فيه مع آخر، أو عندما لا يُستجاب لرغباته، أو لا يُقتنع برأيه، أو عندما يسمع كلمة يرى فيها جرحاً لمشاعره أو تهديداً لكبريائه.

وأهم صفات (الزعلول) أنه يحلّل الأمور على (مزاجه) دون أن يعرض الفكرة على منطق أو عقل أو وقائع أو حقائق! فهو يميل لسوء الظن، وإلى إصدار الأحكام القطعية السيئة على الآخرين!



و(الزعول) شخص
يلوث الأجواء الاجتماعية،
بل ويصدر الهم والاكْتئاب لمن
حوله! ومع انتشار ثقافة (الزعل)

تتوارى الأدوات المتحضرة للنقاش،
وتنسف جسور التواصل وتهدم أسوار الود!

وكثرة (الزعل) دلالة على أمية عاطفية،
ومؤشر على ضعف شديد في الذكاء الانفعالي!

فالعقل العاطفي هو من يتولى سيادة المشهد، واختياراته
على الأغلب مغلفة بحُمو ومطلية بنزق!

والطامة الكبرى والداھية الصلعاء وقاصمة الظهر إذا كان من تخالطه
على نحو مستمر شخص سريع (الزعل) بطيء الرضا!

و(الزعول) يشعل نيران (الزعل) بالتركيز على سقطات صاحبه
وعيوبه ونقاط ضعفه وكيف أنه - وهو الكامل الطاهر النقي - ابتلي بهذا

الشخص الشيطان المريد! شحن مستمر بالكره، وإفعام لا يتوقف بالغيظ!
و(الزعول) شخص يعالج المواقف بسطحية، ويتعامل مع المشاهد

بسذاجة عجيبة!

و(الزعول) عادة لا يُبدي رأياً، ولا يشارك في مناسبة ولا يتفاعل مع فرح
ولا يتوجع لهم... ظلمات بعضها فوق بعض!

والزعول يُظهر نفسه كمن قاسى من البلوى، وعانى من الشكوى،
وافترسته الأحداث، ولاقى من صنوف الألم، وطحنته دوائر الأيام، ونابته

عاديّات الزمن! فيتوهم أن طرفه حقيق بالسهر وبدنه حقيق بالنحول!
ولسان حاله عن قلبه يقول: يا لله لقلب قد لاقى فوق ما تلاقي القلوب،

واحتمل فوق ماتحتمل من فوادح الخطوب!

فيزرع في قلبه حزناً جاوز حزن جليلة أخت جساس على أخيها وزوجها،
وحرقة جاوزت حرقة الخنساء على أخويها!
والمشكلة أنه يصدق كل هذا ويتقمص الدور.. راكباً هواه، ثابتاً على
جهالته، مُسترسلاً في غيئه!

وكم يخدع (الزعول) نفسه عندما يظن بفضل (الزعل) على التسامح
أو على المواجهة اللطيفة المتحضرة! وأنه يرى نفسه عندما ينحاز (للزعل)
فإنه ينحاز عن بصيرة وعقل! وليته يدرك كم هو شقيّ بعادة (الزعل)!
و(الزعول) يرى أنه هبة الله للبشرية، ومنحة العزيز للكون، ولكنه سيئ
الحظ فرغم تلك المواصفات يعتقد أنه مظلوم مُفترى عليه مجحود فضله
ومنكر عطاؤه!

أي سرور لمن يعيش حياة استوطنت ثقافة (الزعل) روحه وفكره!
أي سرور لمن يتعامل معه من حوله كطفل غرّ أخرج!
فعادة (الزعل) حماقة كبرى، (فالزعول) يضاعف تعاسته وشقاءه،
ويُصلي روحه المسكينة ألماً ووجعاً!

سلوك قاصر، يقصر الحياة ويكدر صفوها؛ (فالزعل) أصبح لدى
البعض أسلوب حياة؛ فهو يوم راض وثلاثة أيام (زعلان) ولا حول ولا قوة
إلا بالله! فضيعوا أعمارهم بتصرف أحمق زادهم همماً وضيقاً!
لا بد أن نعي جميعاً أن (الزعل) شجرة يحجب ظلها الابتسامة العذبة
والاستمتاع بالحياة وطيب التواصل مع الآخرين، بل وتفقدا احترامهم!
بل وعندما يحضر الزعل بشكل دائم يشوه كل جمال في الحياة!

إن لم تتمكن من إضافة
صديق في يومك، فلا تكثر
أعداءك!



الزِعُول



بقلم
خالد المنيف

ثمة سؤال مهم، هو: لماذا نتغافل ونتعامى عن آليات أكثر تحضُّراً، ونتجاوز سلوكيات أعظم رقيّاً، ونذهل عن تفاعل أجمل مآلاً وأقلَّ جهداً من (الزعل)؟ وما الأسباب التي غرست ملكة (الزعل) في نفس (الزعل)؟

أقول: إنَّ البعض يولع بطبع (الزعل)، ويأنس به من بيئته، فكانما تربى على أنَّ (الزعل) هو الطريقة الصحيحة لعلاج المواقف!

وهناك من ضعفت حجته، وهزل منطقُه؛ فيمارس (الزعل) كحيلة نفسية لتغطية سوائه الفكرية والنفسية بالزعل، ويا ليتة ستر نفسه بما يُستر!

وهناك من (يزعل) لأمر قد توهَّمه رجماً بالغيب، وتسليطاً للظن، لا أكثر!

وأخر يمارس (الزعل) كمخرج من خطأ هو ارتكبه.. فيخطئ و(يزعل).. (حشف وسوء كيّل)!



فهو كَمَن هَبَطَ من
الحصن للسُّجَن!
وهناك من نُضِبَتْ
مشاعِرُهُ، وجُفَّتْ ثِقَّتُهُ بِنَفْسِهِ؛ إذْ
يتسَوَّلُ المشاعرَ عن طريق (الزعل)،
وذلك بالعمل على استجلاب الاعتذار منه،
وإرضائه من قَبْلِ مَنْ حوله!

وهناك مَنْ يجعل من (الزعل) متنفِّسًا له من ضغوطاتِ
الحياة، أو من عِلَّةٍ جسدية.. وهذا سلوكٌ جائرٌ، فيه ظلمٌ شديدٌ لأبرياء
تُمارَسُ عليهم إزاحةٌ نفسيةٌ كريهة!

وثمة قاسمٌ مشتركٌ لِمَن ينتسبُ لنادي (الزعل)، هو أنهم لا يعبرونَ عن
سبب (الزعل)، ولا يُفصِّحونَ عن الخطأ الذي دعاهم للهجر والقطيعة!
ومن سلوكيات (الزعل) الصمتُ الجافُ، والجملة الوحيدة التي تنطق
بها شفاههم: "ما فيني شيء"! فلا يذيعُ ما في صدره، ولا يصرِّحُ بما في
نفسه!

وهذا (الزعل) لو اختلى بالآخرين لانتلق في سرِّد بكائياته وآلامه
ومواجهه، ناضلاً معلقاً الرثاء للنفس وملاحمً لتأبينها! ولا يلبثُ الموقف
الذي أزعجه أن ينتشرَ انتشارَ الصبح، وتداولته خاصةُ الناس وعامتُهُم،
فالكلُّ يعرفُ إلا (المزعول منه)! هاتكاً للسُرِّ فارياً للعرض!

ما أجمل العبارة التي كُتِبَتْ في لوحة، عُلِّقَتْ في واجهة استقبال أحد الفنادق، التي تقول: "إِنَّ أَرْضِينَكَ فَتَحَدَّثَ عَنْنا، وَإِنْ لَمْ نَرْضِكَ فَتَحَدَّثْ إِلَيْنَا". لماذا لا تكون هذه العبارة قاعدةً لنا جميعاً؛ حتى ينحسرَ منسوبُ (الزعل)، وتقلصَ مساحاتُ الغيبة والافتراء؟!

وهذه خطواتٌ عملية لكل عضوٍ في (نادي الزعل):

- عليك أَنْ تعمل على تقوية عضلاتك الشعورية، وَأَنْ تُراجِعَ نَفْسَكَ، وتعود إلى رُشْدِكَ، وتتلَمَّسَ جاذبة الصواب، وَأَنْ تكفَّ عن هذا الطبع السقيم الذي يُضعِفُ شخصيتك، وينفِرُ مَنْ حولك منك، ويفوَّت الفرصَ عليك!
- لا تحاسب كلَّ إنسان حساباً عسيراً عن كلِّ لفظ وكلِّ تصرف، ولا تؤوِّل كلامه بسوء ظنٍّ إلى معانٍ تُتعبُك، وإلا فستجد نفسك وحيداً!
- عندما يبدر من أحدهم تصرفٌ ما فالتمس العذر، ونقّب عن المبررات، أو فلتتغافل وتتسامح، خاصةً إذا كان ذا رصيد عالٍ من العطاءات معك. وَإِنْ لم تقدر على هذا فاستوضح واستجل وعبر عما ضايقتك بأدب!
- يقول (عبد الوهاب مطاوع): "إذا لم يكن أمامنا خيارٌ مع الأثم الذي يفرضه علينا الآخرون؛ فإنَّ الأفضل أن يكونَ أَلْمُنَا نبيلًا مترفعًا، وليس أَلْمًا ذليلاً ضائعًا".
- عليك باستخدام أسلوب حرق الملفات مع مَنْ حولك، وكن حاسماً في كبح جماح أيِّ خصام أو اختلاف في وجهات النظر، فلا تتم إلا بقلب مخموم! ولا تخسر حياتك ونفْسَكَ وَمَنْ حولك بهذا السلوك



الصَّبِيَانِي!

• وأخيراً: تذكّر أنّ الشخصية القوية

الإيجابية الفعّالة هي مَنْ تبادِر لتبديد الغيم وحلّ الإشكاليات وتهدئة النفوس، ولست - والله - أرى شخصية بضعف (الزعول)؛ لأنه باختصار ألغى كلّ وسيلة تواصل وتفاهم، وجنح لتلك الوسيلة السلبية التي تزيد الأمور تفاقمًا والأرواح وحشة والقلوب بُعدًا!

أصعب ما يمكن تعلّمه في الحياة
هو أيّ الجسور يجب أن تعبرها،
وأيّها يجب أن تهدمها!



عوائق السَّعادة العشرة!

يقول (د. مصطفى محمود): "السَّعادة ليست حظًا، وإنما هي قدرة، وأبواب السَّعادة لا تُفتح إلا من الداخل.. من داخل نفسك.. السَّعادة تجيئك من الطريقة التي تنظرُ بها إلى الدنيا، ومن الطريقة التي تسلكُ بها سبيلك" .. ولا تزال الأيام تُثبت أن السَّعادة والشقاء صناعة داخلية، بل هي أقرب ما تكون اختيارًا صرفًا للإنسان، إن أراد السَّعادة وسعى لها سعيها انضمَّ لكوكبة السعداء، ومَن أراد أن يكون شقيًّا ونحى مَنحى الأَشقياء وسار على طريقهم فجزمًا سيضيفُ لعددهم واحدًا! فكلَّ الأمرين طوعُ إرادتك، وكلَّ الطريقين رهنُ اختيارك، وثمة حواجز وعقبات تحولُ بين الإنسان والسَّعادة، وهي قابلةٌ للنَّسف والقفز عليها؛ فدونك بعضُ العوائق فربما حالَ أحدها بينك وبين سعادتك فاعقد العزمَ مُستعينًا بالله على تجاوزه، وصدقني: أنتَ لها!



العائق الأول: الحسدُ ومدُّ النَّظر وعقد المقارنات؛ فهيات لحاسدٍ أو مادُّ نظرًا للآخرين أن يسعد؛ فقد أشعل النيرانَ بيده في قلبه، وأعمى عينيه بطوع إرادته عن تثمين ما وهبَ، فضلًا عن الاستمتاع به، ولم يُعرف لحاسد راحةً بال ولا طيبَ منام ولا هناءَ عيش، قلبٌ مثقلٌ، وروحٌ مكبَّلة، جعلته يأكلُ في نفسه فكانت النتيجةُ أن زهدَ حظُّه في السَّعادة، فمع الحسد حسراتٌ نفسٍ ليس لها انتهاء؛ تحرَّرَ من الحسد وانسِفَ أعظمُ عائقٍ للسَّعادة.

العائق الثاني: الاستسلامُ للمشكلات، ورفع الراية البيضاء تجاه

الوضع السيئ؛ فالعقلية
المستسلمة تعتقد أنَّ
الشقاء نصيبها والوجع قدرها
والتعاسة حظها من الدنيا؛ فلا
تجد صاحب تلك العقلية ساعياً لتغيير
أوضاعه ولا متحرّكاً لتحسين أحواله؛ ونتيجة
هذا همٌّ دائم وضيق مستمر وابتسامة مهاجرة! إنَّ
أردت السَّعادة فقم وانهض وتحرك وابذل جهداً وقدم حلاً
وحرّك قدماً وأبشر بالخير.

العائق الثالث: الاعتقاد بأنَّ الحاضرَ التعيسَ سببُه ماضٍ كئيبٌ

باقٍ لا يزول، مهارة متقدِّمة لتفكيك الفرح وإضعاف النفس، وهذا الارتباطُ
المخيف بالماضي يعطل الحياة ويُضعِف القدرات وينسف الفرص، ويجعل
من الحياة رواية غمٍّ وشقاء فصولها لا تنتهي وآثارها لا تنقضي، وهؤلاء
ولو أمطرت السَّحائبُ وأزهرت الورودُ وتعطَّرت الأجواءُ وغنت البلابل
فخيارهم هو الشقاء ولا غيره! لأنهم يرونه مرتبطاً بذكريات وأحداث لا
يمكن التصرُّف حيالها بشيء! وهذا صحيحٌ من جانب كوننا لا نستطيعُ مدَّ
اليَد للماضي والتعديل في أحداثه، ولكنَّ الخطأ يكمنُ في اعتقاد ديمومة
الإفرازات وسجن النفس في أسْرِها! وماذا يعني أن أباك قد جانبَه الصَّوابُ
في أسلوب التربية؟، وماذا يعني عدمُ دراستك لتخصُّص تحبُّه؟ وماذا يعني
خسارة مالية، هل تتوقف الحياة بعدها؟!.. لا تتوقَّف! حطِّم الماضي وابذر
الفرح والتفاؤل في يومك يطيبُ لك الغدُ.

العائق الرابع: الاتكاء على الأحداث وربط السَّعادة بها، ولا شك أنَّ

للبيئة والعوامل المحيطة بكلِّ تفاصيلها دوراً وأثراً على مستوى السَّعادة، لكنَّ

البيئة والظروف لا تصنعان السعادة، والدليل على هذا أن هناك الآلاف ممن ملك المال والوظيفة والجاه ومع هذا فهم في شقاء لا يعلمه إلا الله، والعكس صحيح، السعادة تُصنع في عقلك وتظل اختياراً لك، وتأكد أنه لن يتغير شيء في حياتك، ولن تنال من السعادة حظاً إلا عندما تغير أفكارك تجاه الحياة ونفسك!

العائق الخامس: ترك المشاكل معلقة دون حل، والهروب منها، إن أردت السعادة فواجه مشاكلك وحاصر أزماتك وأنه خلافاتك ولا تهرب منها؛ فتضخم المشكلات وتجذر الأزمات لاشك أنه مُنغص هائل للسعادة وجالب عظيم للهم، فلا تدع كرة الثلج تكبر وتتضخم، ولا تترك الرجل يغلي ويعمل فيك؛ فتقلص سعادتك ويتعاظم غيظك.

العائق السادس: تنزه عن المعارك الخسيسة، وترفع عن منازلة الحمقى، وتسام عن الوقوف عند كل محطة، وتجنب استيراد المشاكل لحياتك عن طريق الانخراط في نزاعات وغزوات لا ناقة لك فيها ولا جمل، فمن التعاسة أن يكون طبع الإنسان صنّع المشاكل والتحرش بالآخرين واستعدادهم! فمن السعادة أن لا تورط نفسك في المشاكل؛ فاحرص على مراقبة تصرفاتك ومراجعة سلوكياتك.

العائق السابع: أن تُنصب نفسك مديراً للكرة الأرضية وقيماً على مشاكل بني آدم، وصدراً حنوناً يضم كل من يعاني ويقاسي، تسهر بدلاً عنهم وتبكي نيابة عنهم، تأكد أنك لن يسعفك وقت ولا جهد ولا طاقة ولا مشاعر كي تتقمص هذا الدور، بل ستجد نفسك في حالة توتر دائم وانزعاج مستمر سينال من صحتك ومن همتك ومن وقتك ومن أولوياتك ومن مشاريعك؛ فهموم البشر لا حد لها، اعمل الخير ما أمكنك، ولكن لا تُصهر نفسك وتذوب بأكملك في الآخرين وهمومهم.



العائق الثامن:

التعلق بالمستحيل

وَتَمَنِّي مَا لَا يُمْكِنُ تَحْقِيقُهُ،

وَتَصَوِّبُ النَّظَرَ عَلَى قَمَمٍ لَا نَمْلِكُ

أَسْبَابًا تَوْصِلُنَا إِلَيْهَا، فَالْقَفْزُ لِلْمُسْتَحِيلِ زَمَانِيًّا أَوْ مَكَانِيًّا يُولِّدُ الْحَسَرَاتِ،

وَيُنْتِجُ الْخِيبَاتِ، وَيُؤَسِّسُ لِحَالَةٍ تَعَاسَةٍ مَكْدَرَةٍ، وَلَا يُفْهَمُ مِنْ حَدِيثِي أَنَّهُ حَدٌّ

مِنَ الطَّمُوحِ أَوْ تَكْسِيرٌ لِلْهَمِّ أَبَدًا! بَلْ هِيَ دَعْوَةٌ لِحِفْظِ الْوَقْتِ وَالْجَهْدِ؛ لِأَنَّ

بَعْضَ الْأَهْدَافِ إِمْكَانِيَّةٌ تَحْقِيقُهَا بِحَسَبِ قَوَانِينِ الْحَيَاةِ وَنَوَامِيسِ الْكُونِ

ضَرْبٌ مِنَ الْخِيَالِ.

العائق التاسع: لَا تَلَهَثْ خَلْفَ إِرْضَاءِ الْقَاصِي وَالِدَّانِي، وَمَحَاوَلَةِ كَسْبِ

إِعْجَابِ الْكُلِّ، وَنَيْلِ اسْتِحْسَانِهِمْ! فَأَيُّ سَعَادَةٍ سَتُنَالُ بِهَذِهِ الْعَقْلِيَّةِ، فَكُفَّ عَنِ

هَذَا، وَلِتَكُنْ غَايَتُكَ رِضَا اللَّهِ، وَلَا تُهْدِرِ وَقْتَكَ فِي التَّسَاوُلِ عَمَّا إِذَا كَانَ مَا

أَفْعَلُهُ قَدْ أَعْجَبَ النَّاسَ أَوْ لَا؟ أَفْعَلْ مَا يُرْضِي الْعَزِيزَ وَسِيرْضَى ضَمِيرُكَ،

وكَذَلِكَ أَصْحَابُ الضَّمَائِرِ!.

العائق العاشر: الرتابة والروتين ووحدة البرنامج، البعض يعيش كآلة

لَا تَجْدِيدَ وَلَا تَغْيِيرَ، وَجِبَاتٌ مَتَكَرِّرَةٌ وَأَشْخَاصٌ لَمْ يَتَغَيَّرُوا وَأَمَاكِنَ وَاحِدَةٍ،

البرمجة اليومية تُشْعِرُ بِالتَّعَاسَةِ وَتَصْنَعُ الْفَتُورَ.

«الرجل الناجح سيستفيد من أخطائه

ويحاول مرة أخرى بشكل مختلف».



عوائق السَّعادة العشرة

الملفات المفتوحة



رَبط السَّعادة بالماديات
أو الأحداث



الاعتقاد بأن الماضي
باق لن يزول



الاستسلام للمشكلات

الحسدُ فهيهات لحاسدٍ
أن يسعد

التعلُّق بالمستحيل



استيراد المشاكل



التورط في المعارك
التافهة



الرتابة

اللهث خلف إرضاء الناس



فلسفة سعادة!

قرأت ذات يوم مقولة حركت مشاعري وهزتني!

تقول: "كوبُ قهوة وقطعة كعك صغيرة في لحظة صفاء وانفصال عن الواقع متعة لا توصف".

عندما يراجع الإنسان شريط حياته، ويسترجع اللحظات التي خلقت فيها مشاعر السعادة لديه لأعلى مستوياتها ويستعيد هاتيك المشاهد التي كان يشعر فيها بالمتعة، في الغالب سيجد أن أموراً صغيرة وأشياء بسيطة هي من صنع المشاعر الجميلة وجعلت للحظة مذاقاً عذباً لم يفارق الروح! فأجمل اللحظات وأروع الأوقات وأعذب المشاهد التي نلنا فيها متعة وأنسا كانت مع أشياء صغيرة استمتعنا بها كثيراً!

يقول المفكر (سيزار بافيس): "إن الحياة ستهديك لحظات سحرية فاغتنمها، فنحن نتذكر لحظات، لا نتذكر أياماً!"

وينبه (ديفيد جريسون) على فكرة خلاقة ويقول: "فكر أفكاراً عظيمة ولكن استمتع بالمتع الصغيرة".

وهنا، أوصيك - أيها القارئ العزيز - أن تستثمر ما تهبه لك الحياة: تأمل الشروق، وعش لحظات الغروب، تناول إفطارك بتركيز، تذوق المطر صوتاً ورائحةً ومنظراً جميلاً، دع شفيتك تبتسمان بشيء من الشوكولاتة اللذيذة!

وهنا يثور سؤال عميق في فهم (فلسفة) السعادة وهو:





هل تتحقق السَّعادة

عندما يمتلك الإنسانُ ما

يطمحُ لامتلاكه؛ إنَّ كان قصراً

منيفاً، أو سيارةً فارهةً، أو منصباً

عالياً، أو مالاً ممدوداً؟

وعليه، فهل معيارُ سعادته منوطٌ بحجم

ممتلكاته؟

والحقيقة تقول إنَّ رَبطَ السَّعادة بحجم الممتلكات غير

دقيق!

فثمة أشخاص رأيناهم وسمعنا بهم ملكوا الكثير؛ ومع هذا لم يفارق

أرواحهم البؤسُ، وقد نطقت التعاسة في ملامحهم!

إذن، هل المالُ يشتري الممتلكاتِ فقط؟ أو يصنع اللُّحظاتِ الحلوة؟

والإجابة: إنه قادرٌ على الاثنين بحسب المسار الفكريِّ لصاحبه!

إنَّ كان تعاملُ الغنيِّ مع المالِ عطاءً وبذلاً وتصدُّقاً واستمتاعاً، مع العناية

به حفظاً وتنميةً فليبشر - واللَّه - بالخير!

وإنَّ كان تعاملُه مع المالِ كأمين صندوقٍ فقط يجمع المالَ فقط؛ فليبشر

بالشَّقاء والتَّعاسة والهمُّ والحرمان!

فمن الأغنياء مَنْ أفنى عمره ساهراً ليلَه، وكادحاً نهارَه، وقد أنهكَ

جسده وحفَّت قدماه في سبيلِ المالِ جمعاً وحمايةً وتنميةً، فلستَ تراه إلاَّ

مشغولَ البالِ مكروبَ النَّفس!

وقد نقل (د. صندوقي) في مقال له نتائجَ دراسةٍ مُهمَّةٍ لباحثين من

جامعة سان فرانسيسكو، حيث قام الباحثون باختبار تأثير كلِّ من "شراء"

لحظات جميلة، كتناول وجبة عشاء شهية في مطعم فخيم، أو حضور إحدى المسرحيات الكوميديّة أو عرض في الأوبرا، أو لقاء مع مَنْ ينبض له القلب وتشتاق له الروح، وذلك بالمقارنة مع "شراء" أشياء عينية جميلة، كساعة أنيقة تلفت الأنظار أو سيارة فخمة تجذب الناس أو يخت باذخ الجمال يمخر عباب البحر في مدينة (كان) الفرنسية أو قصر حالم في الريف السويسري! وما توصل إليه الباحثون هو أنّ سعادة الإنسان، وكذلك مَنْ يعيشون حوله، ستحضر بشكل أكبر عند استخدام المال في شراء خبراتٍ وذكرياتٍ حياتية جميلة. وهذا الشعور بالسّعادة سيرفع من الإحساس بالصّحة والعافية، وذلك بمقارنة تأثيره على الشعور بالعافية والصّحة عند استخدام المال في سبيل امتلاك أشياء عينية قيّمة!

وأقول: إنّ امتلاك الأشياء ربما يُشعرنا بالسّعادة لمدة يسيرة ثم يعتاده الإنسان ولا يبقى شيء منه عالقاً في الذاكرة بعد فترة يسيرة، أمّا ذكرياتك الجميلة في سفرة ما ومشاعرك المحلقة في مناسبة ما فهي تبقى ولا تزول، ولحسن الحظ إنّ شراء اللحظات والمواقف الجميلة كلفته أقل بكثير من شراء سيارة فارهة أو امتلاك مزرعة كبيرة!

لاحظ أنك لم تعد تحمل أيّ ذكرى للساعة الباهظة التي اشتريتها أو البيت الفخم الذي سكنته، ولكنك لازلت تتذكر تلك النزهة الجميلة التي رافقت فيها أسرتك وضحكتم ما شاء الله لكم!

ولا زلت تذكر حفلة الشّواء البسيطة التي باشرتُم فيها الشوي بمتعة وعفوية!

ومهمة العيش ببساطة ليست مهمة سهلة؛ بل كما وصفها (هنري كورتني) بأنها من أعقد المهام التي يواجهها الإنسان!



وتحتاج معها لتهديب كامل
لأفكارك ومعتقداتك!

احرص على نشر سعادتك؛ وذلك بصناعة مناسبات (جميلة)
ولحظات (فرح) وثقها، وعشها بكل حواسك واستمتع بكل تفاصيلها،
وتذكر أن السعيد من البشر هو من يملك القدرة على تقدير ما يملك،
ولا يمنع هذا أن يسعى لحياة أشياء أخرى، ولكن لا لهث ولا حرص بالغ
يشغله عن الاستمتاع بما يملك!

لا تنتظر أحداً ما أو معجزة من السماء أن
تمسك بيدك إلى عالم الرضا والسعادة
فلا أحد يمكنه أن يصنع منك إنساناً
سعيداً، فابدأ أنت بصنع هذا الإنسان!



قانونُ الحبِّ الجميل

• طفلٌ صغيرٌ كان يشكو لأبيه تنمُّرَ زملاءٍ أكبرَ سنًا منه في المدرسة، ولكن الوالدَ تعاملَ مع الموقف ببرود وتجاهل، بل إنه حمَّلَ صغيرَه المسؤولية؛ فلم يَكُنْ من الصغير بعد تكرار هذا السلوك من أبيه إلا أن تجرَّعَ الفصصَ وحده، وعاش بقهرٍ وغبن!

• طفلةٌ صغيرةٌ تعاني من ارتفاع درجة حرارتها؛ فلم تبالِ الأمُّ بها حتى تفاقمتِ الحالةُ وأصيبت بإعاقة من جرّاء هذا، إضافةً إلى إهمالها في تغذيتها ورعايتها!

• شابٌّ ضاقت به الأرض بما رحبت من همٍّ ألمٍّ به؛ فما كان منه إلا اللجوءُ لصديق له يملك مساعدته، ولكنَّ الصديق خذله وتكرَّرَ له! ثلاثُ حالاتٍ تتكرر، ولو سألتكَ عن رأيكَ في تصرفاتِ الأبِّ والأمِّ والصديق؟ أجزمُ أنَّكَ سترفضُها وستكونُ ممتعضًا منها منكرًا لها!

ما بالنّا إذن في أحيان كثيرة نتصرَّفُ مع أنفسنا كما يتصرَّفُ الأبُّ والأمُّ والصديق في المواقف السابقة؟!

غلظةٌ وصلَفٌ وقسوةٌ مع النفس، وتجاهلٌ وظلمٌ وتحقير!

لا نقيم لها وزنًا، ولا نرفع لها قدرًا!

تخيّل لو أنَّ شخصًا تحبُّه أتاكَ يقطُّعه الندمُ، والدمعُ قد أغرق عينيه بعد أن زلّت به القدم، كيف ستتصرَّفُ معه؟

لو حدث هذا لانتقيتَ له أرقَّ العباراتِ، ولاخترتَ أروعَ الجملِ، ولهوَّنتَ عليه الأمورَ، ولأشرعتَ له نوافذَ الأمل!



ألا يستحقُّ منك
هذا الشخصُ الذي
تقضي معه أطولَ وقت أن
تكون أكثرَ لطفًا معه؟!

ألا تستحقُّ نفسك التي بين جنبيك أن
تكون أكثرَ رقةً وحنانًا معها؟!

ألا تستحقُّ منك أن تخالصها الودَّ وتمحّضها
الحبُّ؟

أجل القاضي الظالم الذي بداخلك للتقاعُد، أوقفه تمامًا عن
إصدار تلك الأحكام الظالمة عن ذاتك عندما تخطئ!

عمرُك القصيرُ هذا جديرٌ بأن تحيا فيه، لا أن تكتفي بمجرّد العيش!
فإن كنت تحبُّ نفسك حبًّا حقيقيًّا؛ فلا تكن كالدمية التي يتلاعب بها
الصفارُ يحركونها كيف أرادوا، ويعبثون فيها على مزاجهم!
لا تعيش في جلاباب البشر؛ تشدُّ ما يشتهون، وتشرب ما يروق لهم، وتلبسُ
ما يعجبهم!

أرجوك... لا تعيش وفقًا لتطلّعات الناس ومعاييرهم!
لا تتسوّل رضا أحدٍ، ولا تترقّب ثناء أحدٍ، ولا تتلهّف على إعجاب الناس
بك!

تأكّد أن اهتمامك المبالغ به برأي الناس فيك سيجعلُ منك دمية في
أيديهم!

تحركْ باتجاه السلوك الصحيح، وتلمّس الخلق الطيب الذي يُكسبك
الناس الأسوياء، لكن احذر أن تجعل من الرّغبة المفيدة ضرورةً ملحةً؛
فتدمرَ حياتك، وتحكمَ عليها بالإعدام الإرادي!

وإن لم تفعل هذا؛ فجزماً ستأتي لحظة تقرر فيه السنّ ندماً، وتُقلّب فيها
الكفّ حسرة!

تحرّر من العيش تحت مظلة شخص أياً كان، احتفظ بهويتك، احتفظ
بهواياتك، احتفظ بما تحبّ نفسك، احتفظ بأصدقائك وأضف عليهم
زوجة / زوجاً، وظيفة، أولاداً!

لا تنس نفسك وتتنازل عن ذاتك عندما تنتقل لحياة جديدة!
وأيضاً، هذا لا يعني أن تعيش بالعقلية القديمة نفسها؛ فكلّ مرحلة ما
يناسبها!

تأكد أنك عندما تمرضُ فلن يتبرع أحدٌ بالسّهر عنك، وعندما تتوجع
فأنت وحدك من سيتحملُ الوجع، وحينما تنكسر فأنت من سيقاسي الألم،
وعندما تتعثر ربما لن تجد يداً تعينك! وعندما تتأوه فلن تحرق تلك الآهات
إلا صدرك!

فالحلُّ إذن: قدّم نفسك دون أنانية أو تقصير في الواجبات!
ومعها لا تجعل قامتك ترتفع وتنخفض وفقاً لنظرات البشر وآرائهم!
فإن أردتَ ارتفاعاً لها؛ فثق بربك أولاً ثم أرض ضميرك وستصل بها
إلى عنان السماء!

ولا تكن ممن تبور تجارتهم وتجذب أرضه وتكسّد سلعته وينخفض رأسه
عندما يرميه سفيهٌ بسهم نقد جارح!

فاحذر أن تجعل حقيقتك ما يقول متعكّر مزاج أو خلق عنك!
ولا تضع نفسك في منزلة منخفضة وإن تأخّر فرسك قليلاً في سباق
الحياة!

وثق أنك إن لم تعرف لنفسك حقّها فلن يعرفه لك أحدٌ إلا المنصفون
وحدهم!

البشر غالباً يأنفون من السّلطة عليهم، وينشدون الحرية وهي حقٌّ

لهم، ولكنَّ البعض - للأسف -
تتأزَل عن حقِّه في الحرية، وأعطى
الناسَ كاملَ السُّلطة عليها عندما تؤثر
فيه الكلمةُ وتهزه النظرةُ ويحطُّمُه النقدُ!

لماذا تتنازل عن مشاعرك وهي أئمن ما تملك لبشر مثلك طبعهم
النقص والزلل، لهم من الأخطاء الكثير، يتألمون ويتوجعون ويتحسرون
وينكسرون، تماماً كما يحدث لك!

تخل عن نظام الشمعة المحترقة، ودونك نظام المصباح المضيء: فلا
تقن نفسك لأحد ولو كنت تحبه حتى يدوم الحب! واعتن بنفسك أولاً واهتم
بذاتك في كل تفاصيلها، وعش حياة من الدرجة الأولى، ولا تجعل نفسك
أسيراً لشخص حباً أو كرهاً، ولا ترهن مزاجك على طقس، بل اصنع طقسك
في عقلك، تحكم في يومك، وكن أقوى من الأحداث ولا تدع موقفاً صغيراً
يكدِّره عليك! تقبل ماضيك بكل تفاصيله، تعلَّم من إخفاقاته واسترجع
إنجازاتك فيه، تصالح مع أخطائك؛ فأنت بشرٌ جُبلت على الخطأ وطُبعت
على الزلل، لا تُعاند مشاعرك؛ فابك عندما تفيض الروح، واضحك عندما
تريد، واستغرق في لحظتك وعشها بكل تفاصيلها، لا تضع عمرَك منتظراً
جملة: (أنت شخص رائع)، أو (أنت وسيم) من أحدهم، قلها لنفسك التي
تستحق منك أن تدللها فأنت في وقت قد عز فيه المدلل!

لماذا نعطي الآخرين أكبر من قدرهم
ونرفع من شأنهم ولديهم مثلما لدينا
من الحيرة والخوف، وهم بشر معرضون
للخطأ وفيهم الحساد والجهلة؟



قانونُ الحبِّ الجميل

كن مع نفسك أكثر
رقة وحناناً

لا تكن كالذميمة التي يتلاعب
بها الصغار

توقف عن إصدار الأحكام
الظالمة عن ذاتك

لا تتسؤل رضاء
أحد

لا تعيش وفقاً لتطلّعات
الناس ومعاييرهم

احتفظ بما تحبُّ نفسك
وأضف عليهم شريك حياة
وظيفة، أولاداً

تلمس الخلق الطيب الذي
يكسبك الناس الأسوياء

مقدّم نفسك
إدون أنانية

ثق برنك ثم أرض
ضميرك

لا تجعل نفسك أسيراً لشخص
حباً أو كرهاً

لا تجعل حقيقتك ما يقول
متعذّر مزاج أو عنك

تقبل ماضيك
و عش لحظتك
بكل تفاصيلها



حكى أحدهم قصة جميلة فيها الكثير من الحكمة والعبرة والعظة يقول: "ابتعثت لإكمال دراستي في إحدى الدول الغربية، وفي بداية الموسم الدراسي وفي إحدى المواد التي اكتظت قاعتها بالطلاب تم تقسيم الطلاب إلى مجموعات من ٢ (طلاب)، وكانت مجموعتي مكونة مني أنا وكاترينا وفيليب، وكنت أعرف كاترينا ولكنني لا أعرف فيليب! وحيث إن أفراد المجموعة سيمضون معاً وقتاً طويلاً؛ فقد كان التعارف بين الأعضاء أمراً في غاية الأهمية!

لذا سألت كاترينا عن من يكون فيليب؟ أردت شيئاً من أوصافه؛ حتى أتعرف عليه! فردت كاترينا لتقرب الصورة فقالت: فيليب ذلك الشاب الهادئ الذي يجلس في الصف الأمامي صاحب المداخلات العميقة! فرددت قائلاً: الكثير يجلس في الصف الأمامي، ولم أميز فيليب من وصفك! قالت: هو ذاك الشاب الأنيق ذو الشعر الجميل، هل تذكرته؟



فأجبتُها بالنفي!
وقلتُ: لعلَّ وصفك يكون
أكثرَ دقةً!

قالت: هو ذاك الذي يلبسُ سترة
أنيقة وبنطال جنز جميل مرتَّب!
هل عرفته؟ فهزرتُ رأسي بالنفي!
وقلتُ: أرجوكِ صفي بدقة أكثر؛ تشوّقتُ لمعرفته!
قالت كاترينا: هو ذاك الخَلوقُ المَهذبُ الذي يأتي على
كرسيٍّ متحرك!

قلتُ: الآنَ عرفتُ مَنْ يكون فيليب!
ولكن ما عرفته أكثر وتعلمته هو الأسلوبُ الراقِي الجميلُ المتحضّرُ
المَهذبُ الذي استخدمته كاترينا!
فقد كان بإمكانها الجوابُ من الوهلة الأولى: هو ذاك الذي يستخدم
الكرسيَّ المتحرك!

يقول صاحبنا: وتخيّلُ مشهداً مُعاكِساً ، لو كنتُ أنا مَنْ سُئِل!
لكنتُ قلتُ مباشرةً: ذلك الطالبُ المعاقُ المسكينُ!
وللأسف أحياناً وبدون وعي إن أردنا وصف أحدهم نتّجه مباشرةً لعيّب
ما فيه!

هل ضاقتُ بنا الأبجديةُ عن أن نعرّفَ البشرَ، وندلّ عليهم بصفاتٍ طيبة
وعلاماتٍ جميلة؟

ولن أنسى ذاتَ يوم سألتُ أحدهم في حفل زواج عن شخصٍ مذكور
بالخير وكان حاضراً الحفل، لكنني لا أعرفُ شكله!

فأشار لإحدى الجهات، وقال: صاحبك هو ذاك الأحول!
والمصيبة أنه لم يكن أحول؛ بل كان حورًا جميلًا! لكنه الطبع السيئ
والعادة القبيحة!

وفي مناسبات النساء لا تستكف بعضهن أن تصف غيرها تعرفها بأقسى
الأوصاف وأشنعها! من قبيل (السمينة - المهدارة - سيئة الرقص - صاحبة
النظرات الحادة)

لا خيار لنا في هذه الدنيا إلا أن نكون أكثر لطفًا وأدبًا وتحضرًا ورقّة؛
حتى يشيع الحب بيننا، وتُمطر سحائب الود في أيامنا!
هل ضاقت بنا الحيل، وحارت معنا الكلمات حتى ندلّ على الآخرين
بالمعائب؟!

أدرك أن هناك من يفعل هذا بحسن النية وطيب مقصد وصفاء روح،
ولكن هل حسن النية يكفي لنعيش حياة جميلة؟
يقول أحد الفلاسفة: لا يكفي أن يكون الإنسان أمينًا ونيته طيبة تجاه
الآخرين، بل يجب أن يكون أيضًا متمتعًا بحسن الإدراك والفهم؛ لأننا قد
نسئ للآخرين بعدم الإدراك وبعدم الفهم أحيانًا أكثر مما قد نسئ إليهم
بالقسوة والظلم!

فقد كان - صلى الله عليه وسلم - ينادي الناس بأحب أسمائهم، حتى
الأطفال الصغار كان يكتيهم أحيانًا (يا أبا عمير، ما فعل النغير؟) وأبو
عمير طفل صغير..

ومن جميل المواقف التي تتم عن حسن خلق ما ذكره (المنفلوطي) عن
المحدث الراوية أبي العيناء والذي ابتلي بفقد البصر، يقول أبو العيناء:
"اختلفت أربعين سنة على الوزير ابن أبي دؤاد فكنت إذا أردت الخروج



يقول لخادمه: يا غلام، رافق الشيخ! ولا
يقول أمسك بيديّ... مراعاة للمشاعر!

يستخدم البعض هذا أسلوب السخرية والمعاية أحياناً لغرض دنيء
وهدف حقير؛ حتى ينبّه على عيوب الآخرين ويقلل من قدرهم!
والعجيب أن هؤلاء لا يجرؤون على ذكر هذا الوصف أمام صاحبه!
وبعض الناس - مع الأسف الشديد - لا تراه دائماً إلا منتقداً، عائباً،
ناسياً أو متناسياً صفات الآخرين الحسنة، ومركزاً على أخطائهم وعيوبهم
فقط، فهو مثل الذباب يترك موضع الجمال والسلامة ويختار مواطن
الجروح والقبح؛ وهذا من سواد القلب ورداءة النفس وفساد المزاج.

ما أروع أن نملك عين النحل! نتلمس الإيجابيات ونركز على مواطن
القوة، ونصف الناس بأكمل صفاتهم وأجمل طباعهم!
ليس من شخص إلا ذو عيب وصاحب نقص، فهل يرضى أحدنا أن
يوصف بهذا العيب ولو كان فيه!
كلمة واحدة ربما تكتب لصاحبها نهاية موجهة؛ فهل أدركنا خطورة

الكلمة؟!

مزاك أمر خاص بك، وظروفك
وحّدك المعني بها؛ ولكن أدبك
مع الغير حقّ لهم! فلا تخط بين
الأمرين!



أسرار القرار الجيد

لا يكاد يمرُّ يومٌ، بل ساعةٌ في حياتنا إلا ونحتاج فيها لاتخاذ قرار، ومستوى سعادتك ونجاحك يعود لجودة قراراتك أو رداءتها، فالسعادة قرارٌ، والنجاح قرارٌ، وحسن الخلق قرارٌ. وللأسف، رغم أهمية موضوع اتخاذ القرار إلا أن البعض يسلك مسالك غير جيدة، ويستخدم أدوات غير مناسبة في هذا الشأن، واتخاذ قرار غير جيد ربما كلف الكثير وقتًا وجهدًا ومالًا، وسأحدثك عن جملة من التوجيهات المهمة في موضوع اتخاذ القرار عليها تتفعلك وتعفيك من الكثير من التبعات!

١. تذكر أن اتخاذك لقرار - ولو كان مفضولاً

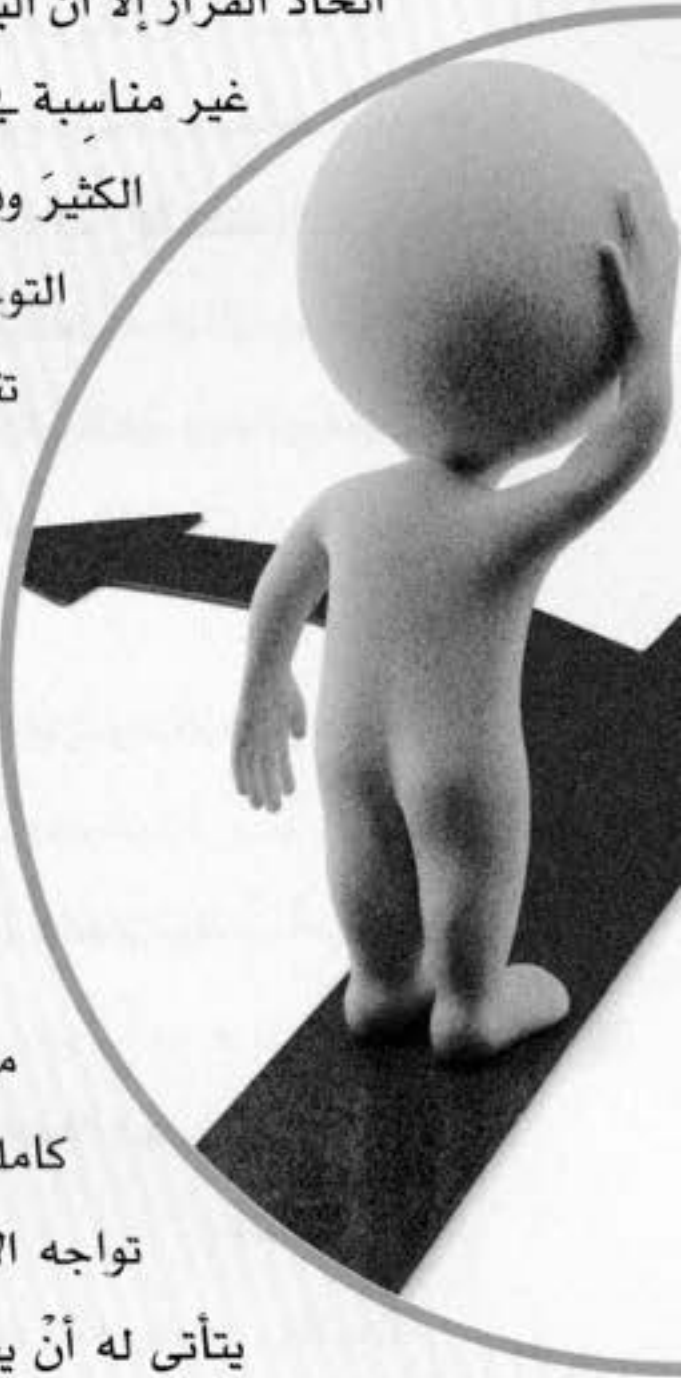
- خير لك من أن لا تتخذ قراراً؛ لأن عدم اتخاذ القرار يفوت الفرصة ويضيع الأعمار ويصيب الإنسان بالعجز والشلل في مواجهة الأحداث؛ فاعزم واعقلها وتوكل!

٢. أهم نصيحة: ترو، ولا تتخذ أي قرار

مصيري في حياتك إلا إذا دُرَّت حول التلُّ دورة كاملة! وتفسير هذه العبارة هو أن كل مشكلة مصيرية تواجه الإنسان إنما تنتصب أمامه كالتلُّ المرتفع، ولن يتأتى له أن يتخذ بشأنها القرار الصحيح إذا اكتفى بتأمل جانب التلُّ المطل عليه وحده، وإنما لابد أن يدور حول هذا التلُّ دورة كاملة؛ لكي يرى كل جوانبه الأخرى ويوازن بينهما، وتكتمل له كل معالم الصورة.

٣. اكتب الخيارات الممكنة ومن الأفضل الحد من هذه الخيارات

قدر الإمكان؛ كأن يكونوا ثلاثة أو أقل، لأنه من الصعب المقارنة





بين أكثر من
ثلاثة خيارات في
الوقت نفسه. وُضِعَ لك
معايير، حدّد ما تريد وما
ترغب فيه، ولا تجعل من نفسك
تابعاً لمن حولك تحبّ ما يحبون، وتكره
ما يكرهون.

المرحلة الملكية

١٤٧

٤. **تجنّب أن تتخذ قراراً وأنت تحت وطأة انفعال؛**

فالحالة النفسية التي تعيش بها ستكون مؤثرة على نوعية
القرار الذي تتخذه. فلا تُقدِّم على أمر وأنت غاضب، ولا تعد
بشيء وأنت فرحان، ولا تنسحب وأنت قلق؛ فأغلب الظن أنك ستندم
عليها إذا استقرت مشاعرُك، واعمل بقاعدة (٢٤×٢)؛ تعني أنه في
حال اضطررت لاتخاذ قرار في وقت قصير، أو حتى عند تعرّضك
لموقف جعلك تستشيط غيظاً، عليك أن تهدأ وتعطي نفسك مجالاً
للتفكير في حدود (٢٤ ثانية) أو (٢٤ دقيقة) أو (٢٤ ساعة)، فلا
يجب أن تُتخذ القرارات المصيرية تحت تأثير القلق أو التوتر أو أي
مؤثر خارجي؛ فيتشوّش العقل، وتصبح غير قادر على التمييز بين
الصواب والخطأ.

٥. **لا تنجرف مع البعض؛** فتتخذ قراراً متعجلاً عندما يضغطون
بطريقة ما عليك لاتخاذ قرار سريع، كأن يقول لك المسوق: "هذه
آخر فرصة والكمية محدودة"، دائماً اجعل كلمة "سأرد عليك" على
لسانك.

٦. **لقرار جيد: اجمع البيانات والمعلومات الدقيقة من أكثر من**

مصدر فالمعلومة قوة، وصحة اتخاذ القرار تعتمد على نحو كبير على حجم المعلومات التي تمتلكها.

٧. تأمل المكاسب والخسائر ودونها على ورقة، وخذ وقتاً كافياً في استحضارها، ستصنع فرقاً كبيراً في صحة اتخاذ القرار.

٨. لا تُجامل في اتخاذ القرار؛ فالبعض يحمل نفسه ما لا تطيق باتخاذ قرار غير مناسب، وأعرف شخصاً كلفته المجاملة وعدم الشجاعة (٥) سنوات من عمره عندما جامل مطلوباً وآواه يوماً واحداً، ولم يتخذ قراراً مناسباً.

٩. تأمل كل الجوانب، وخذ وقتاً في التفكير، وتلمس كل زوايا الموضوع، فأحياناً التركيز يكون على زاوية واحدة وتغفل بقية الزوايا؛ فعندما تريد أن تتخذ قراراً بشراء سيارة لابد أن تراعي الوكيل وخدمات ما بعد البيع وشعبية السيارة وتوافر قطع الغيار، وما إلى ذلك.

١٠. ضع لك موعداً حاسماً لحسم الأمر واتخاذ القرار؛ فإن تميع الأمور سيجعلك متردداً وربما تضيع منك الفرص.

١١. ضع في حسابك أسوأ النتائج وأفضلها، وقيّم إذا كنت تستطيع تحمل الأسوأ، أو إذا كان طموحك يقف عند الأفضل!

١٢. شاور صاحب الفهم والحكمة، وناقشهم فيما توصلت إليه من قرار؛ فلعله ينبهك إلى شيء لم تنتبه له، أو يذكرُك بأمر نسيته.

١٣. عندما تتخذ قراراً حاسماً (كزواج أو سفر أو شراء سيارة)

ركز في مرحلة ما بعد القرار على نقاط القوة التي تدعم صحة اتخاذك للقرار؛ حتى لا ينال منك الندم وتضيع على نفسك لحظات الاستمتاع، وفي الوقت نفسه يجب أن تترك باب التراجع ممكناً، ولا تغلقه خلفك، فلربما ستكتشف أشياء تجعلك بحاجة إلى ذلك،



وَلتكن قراراتك مرنة!

١٤. قدم قرارك للآخرين

بشكل حاسم، وأنه لامجال

للتراجع أو التراخي فتقنك بما تقرر

هو ما سيفرض على الآخرين احترام قرارك!

١٥. لا تهدر وقتك في التبرير والشرح للآخرين عن سبب اتخاذ

القرار؛ فطرحك للمبررات يفتح باب النقد والطعن الذي يعيدك

إلى مرحلة الحيرة، والترقب القلق لنتائج قرارك.

١٦. لست مضطراً لإعلان قراراتك الخاصة فتخبر القاصي والداني

والأمور لم تخرج لمربع التنفيذ، بإشرافها بهدوء وثقة؛ فلست مديناً

لأحد بشيء، وأحياناً بعض القرارات المهمة لا يكتب لها النجاح

بسبب إعلانها، وكثرة الكلام وإشاعة الأخبار لا يحصل منها في

غالب الأحوال فائدة.

كل نجاح عظيم هو تراكم
لآلاف المجهودات العادية
التي لا يراها أحد أو يقدرها



أسرار القرار الجيد

